

22
23

NOS PARTENAIRES





*Maison
Jeunesse
Culture*

Chères adhérentes, chers adhérents

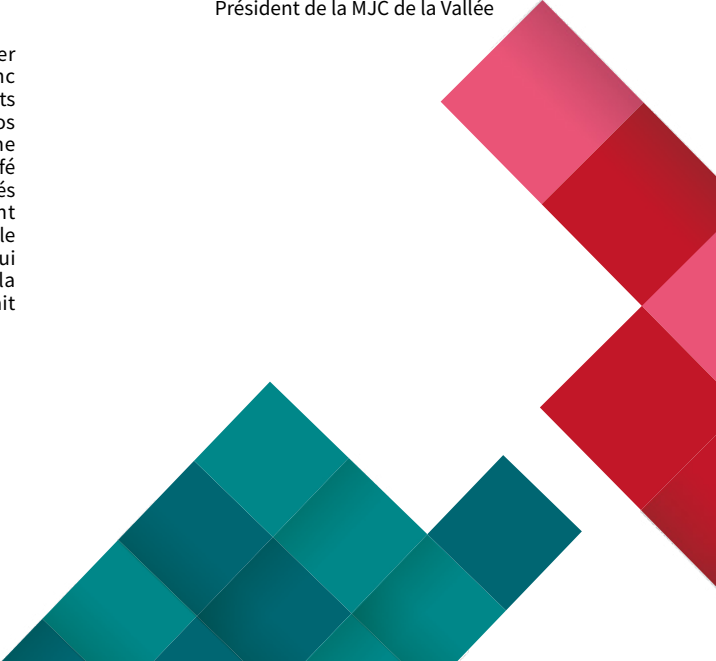
Une nouvelle saison s'ouvre sur de meilleures nouvelles du côté de la pandémie qui a tant contraint nos activités ces deux dernières années.

La saison 2021-2022 nous a permis de reprendre un rythme d'actions certes sensible, mais progressif : nous vous avons retrouvés de plus en plus nombreux et enthousiastes aux concerts, mais aussi aux stages, aux vacances et plus généralement aux activités annuelles.

Cette saison, nous espérons vous retrouver plus nombreux encore ! Nous avons donc travaillé à quelques nouveautés pour les enfants (club d'échecs, labo musical...), pour les ados (reporters de la MJC, english project, game fabrik...) et pour les adultes (cardio-boîte, café asso gym...) pour toujours plus de possibilités d'épanouissement ! Ces propositions sont animées, toujours, dans cette démarche plurielle et évolutive de l'éducation populaire, celle qui éclaire nos vies, apporte l'air que respire la liberté et le souffle d'apprendre, celle qui fait connaître de nouvelles sensations d'exister !

Nous espérons que notre belle maison vous deviendra familière mais aussi qu'elle vous donnera l'envie de participer à sa réflexion sur sa gouvernance. Les temps que vous pouvez nous donner peuvent vous aider à réaliser vos rêves en contribuant à élargir l'horizon de notre destinée !

Gérard Faucheu
Président de la MJC de la Vallée



SOMMAIRE

MJC PRATIQUE	6
LA DANSE	10
L'ART DRAMATIQUE	14
LES ARTS CRÉATIFS	16
LA MUSIQUE	18
LES ACTIVITÉS DU PÔLE SOCIO-CULTUREL	20
LE PÔLE LUDIQUE	20
ENFANCE - JEUNESSE	21
LES LANGUES	23
ATELIERS SCIENTIFIQUES & LUDIQUES	23
LE SPORT	24
LE 25 DE LA VALLÉE	29
L'ÉQUIPE DE LA MJC	30
LA MJC EN QUELQUES DATES	31



MJC PRATIQUE

HORAIRES DE L'ACCUEIL

La MJC est ouverte du lundi au samedi :

- Lundi, mardi et jeudi de 09h00 à 12h30 et de 16h00 à 20h00
- Mercredi de 09h00 à 12h30 et de 14h00 à 20h00,
- Vendredi de 09h00 à 12h30 et de 16h00 à 19h00,
- Samedi de 09h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h00,

Durant les vacances scolaires les activités annuelles de la MJC sont interrompues et l'accueil est ouvert du lundi au vendredi de 09h00 à 12h30 (*la première semaine*).

L'ADHÉSION 2022 /2023

L'adhésion individuelle à la MJC est valable pour une saison d'activité qui s'étend du 1^{er} septembre 2022, jusqu'au 31 août 2023.

Toute adhésion versée à l'association est définitivement acquise. Aucun remboursement ne peut être exigé en cas de démission, d'exclusion, d'arrêt d'une activité en cours d'année ni pour toute autre raison. L'adhésion à la MJC, à quelque titre que ce soit, entraîne pleine et entière acceptation des statuts et du règlement intérieur sous peine d'exclusion immédiate et sans préavis ;

Chaque adhérent de la MJC de la Vallée pourra participer à toutes les activités proposées par la MJC sous réserve :

- D'être à jour de son adhésion annuelle ;
- De s'acquitter de la(les) cotisation(s) de(s) l'activité(s) choisie(s) et définie(s) annuellement par le Conseil d'Administration et la Direction ;

Spécificités : pour les activités sportives, y compris les activités physiques dites « douces », il sera demandé à l'inscription un certificat médical spécifique à l'activité physique concernée ou à défaut une décharge signée par l'intéressé(e), sous peine de refus d'inscription.

MODES DE PAIEMENT

La cotisation est à régler dans son ensemble à l'inscription.

La MJC propose 5 modes de paiements pour régler les cotisations annuelles :

- 1- Espèces (paiement en 1 fois)
- 2- Carte bancaire (paiement en 1 fois)
- 3- Chèque (paiement en 1 fois)

4- Prélèvement SEPA (paiement en 2 ou 3 fois) :

5- Chèques ANCV non dématérialisés

Une réduction de 5% sera consentie sur la facture où est mentionnée la troisième activité (excepté : reliure, maison des enfants, pass ludic, carte concerts, stages et carte gym à la séance).

ACCÈS AUX ATELIERS

Pour le bon déroulement des activités, les intervenants et la MJC se réservent le droit de refuser l'accès aux activités : en cas de retard et de non respect du règlement intérieur.

ORGANISATION DES ACTIVITÉS

Chaque adhérent est dans l'obligation de respecter les horaires de l'activité à laquelle il s'est inscrit. Chaque année, la brochure de la MJC détaille la liste des activités régulières et le lieu de pratique.

Les adhérents disposent d'un vestiaire comprenant toilettes, douches et casiers. Ils doivent se munir d'un cadenas personnel pour chaque passage et pratique de son activité. La MJC décline toute responsabilité en cas de vol.

Aucune affaire personnelle n'est acceptée dans les salles d'activités.

Dans le cas où l'activité ne pourrait pas se dérouler dans les dispositions initialement prévues, la MJC se réserve le droit de proposer des solutions alternatives, celles-ci valant activité.

ESSAIS

Pass-Gym : bon d'essai possible pour 3 séances dans la même semaine jusqu'au vacances d'octobre.

A partir du mois Novembre toutes les inscriptions aux séances seront payantes.

Autres activités : Possibilité d'essayer une séance avant l'inscription aux activités dans la limite des places disponibles

L'essai ne garantit pas la place dans l'atelier.

Les bons d'essais sont délivrés à l'accueil de la MJC prévoir d'arriver environ 15 min avant l'atelier

RESPONSABILITÉ PARENTALE

Pour tout enfant mineur est demandée une autorisation signée des représentants légaux. La participation à des activités extérieures à la MJC peut exiger des compléments de contribution.

ABSENCE

En cas d'absence d'un intervenant, nous mettons tout en œuvre afin de prévenir les participants dans les meilleurs délais. A cet effet, nous vous recommandons de nous communiquer plusieurs numéros de téléphone ainsi qu'une adresse mail.

ANNULATION

La MJC se réserve le droit de regrouper des activités ou d'arrêter une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Ces changements donneront lieu à remboursements au prorata du nombre des séances restantes.

En dehors de ces changements, tout adhérent qui cesse une activité en cours d'année ne peut prétendre en aucun cas au remboursement du montant de sa cotisation.

• Aucune absence à une ou plusieurs séances ne sera remboursée.

• Les statuts de l'association définissent qu'aucune activité n'aura lieu le jour et à l'heure de l'assemblée générale. Aucun rattrapage ne sera donc assuré.

MESURES SANITAIRES

En raison des mesures sanitaires à appliquer, il peut vous être demandé de vous munir de vos fournitures personnelles.

Pour les pratiques sportives

• Venez en tenue de sport avec votre bouteille identifiable et une paire de baskets réservée exclusivement à un entraînement en intérieur.

• N'hésitez pas à apporter votre propre tapis et à vous munir d'une serviette.





MJC PRATIQUE

LES AIDES FINANCIÈRES

LE PASS+

Le Passeport loisirs, destiné aux jeunes de l'entrée en 6^e à la majorité, propose une aide financière des départements des Hauts-de-Seine et des Yvelines pour toute inscription à 1 activité culturelle ou sportive.

Renseignements à la MJC ou sur le site du Conseil Général 92.

COUPON DE RÉDUCTION CCAS

Ce coupon permet une réduction sur une inscription à une activité sportive ou culturelle à la MJC.

Renseignements et retrait du coupon à la mairie de Chaville.

Pour plus d'informations contactez la mairie au 01 41 15 40 00.

CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES

Aide financière annuelle pour les jeunes et enfants.

Conditions d'attribution :

- Habiter dans les Hauts-de-Seine,
- Régime Général de la Sécurité Sociale,
- Prise en compte des ressources selon le QFR.

Renseignement au CCAS. Ce dispositif est ouvert à tous les Chavillois.

TARIFS MAIRIE DE CHAVILLE

La MJC propose aux employés municipaux de la ville de Chaville et leur famille (époux, épouse, enfants de -18 ans) des tarifs préférentiels pour la saison 2022/2023. Une réduction de 10% est appliquée sur l'ensemble des activités hebdomadaires de la MJC. La réduction s'effectuera lors de votre inscription. Ces tarifs sont applicables sur

présentation d'une fiche de paie.

LOCATION DE SALLES

Réunions, locations de salles ponctuelles en fonction de la disponibilité des salles.

Renseignements au : 01 47 50 23 93 • direction@mjcdevallee.fr

PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

- Toutes les salles d'activités de la MJC sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.
- La MJC dispose d'un ascenseur adapté aux personnes à mobilité réduite.
- Certaines activités, en fonction des exigences techniques de celles-ci et de l'intervenant, pourront être intégrées par des personnes à mobilité réduite.

LES PARTENAIRES

La MJC collabore en fonction des projets artistiques et culturels avec différentes associations et institutions : la ville de Chaville, le collège Jean Moulin, les écoles primaires, l'institut St Thomas de Villeneuve, la bibliothèque, le Conservatoire de Chaville, l'Atrium, l'APEI, le CMJ, l'ASLC, l'AJJC, le magasin bio « Nature et Compagnie », le Conseil Départemental des Hauts de Seine, le Conseil Régional d'Île de France, le RIF, le CNM, la SACEM, l'ALJT.

DEVENEZ BÉNÉVOLES

LA MJC DE LA VALLÉE A BESOIN DE VOUS !

Sur les spectacles, les concerts, les événements ludiques et thématiques...En cuisine, en technique, à la communication, à l'accueil, à la logistique... l'équipe de bénévoles participe toute l'année à la vie de la MJC.

Rejoignez l'équipe de bénévoles en contactant Laurent : laurent.jaulin@mjcdevallee.fr

ENFANTS 3-10 ANS

ÉVEIL À LA DANSE

Atelier permettant à l'enfant d'acquérir des notions de mouvements et d'espace afin de créer sa propre gestuelle. Cours créatif sur des musiques variées.

MARDI : 16h45 à 17h30 · 3/4 ans

MERCREDI : 9h30 à 10h15 · 3/4 ans

MERCREDI : 15h45 à 16h30 · 3/4 ans

ANIMATION : A. Ryan / A. Delattre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 201€ • Extérieurs : 241€

DANSE EXPRESSION

Découvrir le corps et les codes de la danse, développer sa créativité, son expressivité, sa sensibilité. Exploration de l'espace, de l'écoute.

MARDI : 17h30 à 18h30 · 5/6 ans

MERCREDI : 10h15 à 11h15 · 5 ans

MERCREDI : 13h45 à 14h45 · 5/6 ans

MERCREDI : 15h15 à 16h15 · 5/6 ans

ANIMATION : A. Ryan / A. Delattre / J. Aumaitre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ • Extérieurs : 253€

DANSE CONTEMPORAINE

La danse contemporaine est dite actuelle. Elle se nourrit de l'expérience et de la personnalité de ceux qui la vivent et la construisent. Elle explore les grandes notions de l'espace, du temps, du poids et de la sensation donnant lieu à une technique spécifique et distincte.

MERCREDI : Initiation 11h15 à 12h15 · 6/8 ans

MERCREDI : 14h45 à 15h45 · 7/9 ans

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ • Extérieurs : 253€

MERCREDI : 16h30 à 17h45 · 9/11 ans

TARIF : Chaville / GPSO : 272€ • Extérieurs : 313€

ANIMATION : A. Ryan

LIEU : Salle Expression MJC

DANSE MODERNE

Comprendre le travail corporel, respecter son corps et son placement. Ateliers d'improvisations, moments de liberté et d'expression individuelle au sein du groupe. La danse moderne allie techniques de base et liberté de mouvement.

SAMEDI : 14h15 à 15h15 · 8/10 ans

SAMEDI : 16h15 à 17h15 · 6/8 ans

ANIMATION : J. Aumaitre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ • Extérieurs : 253€

HIP HOP

Initiation à la gestuelle Hip Hop debout. Un mélange de jeux et de pas de danses inspirés de différents styles.

MERCREDI : 10h15 à 11h15 · 6/7 ans

MERCREDI : 11h15 à 12h15 · 8/10 ans

MERCREDI : 13h45 à 14h45 · 7/9 ans

VENDREDI : 17h00 à 18h00 · 6/7 ans

VENDREDI : 18h00 à 19h00 · 8/10 ans

ANIMATION : C. Mvondo / S. Keita

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ • Extérieurs : 253€

JEUNES 11-18 ANS

HIP-HOP

Travail d'interprétation et perfectionnement en vue de mettre en scène tous types de pièces chorégraphiques.

MERCREDI : 14h45 à 15h45 · 11/12 ans

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ • Extérieurs : 241€

MERCREDI : 15h45 à 17h00 · 13/15 ans

TARIF : Chaville / GPSO : 272€ • Extérieurs : 313€

MERCREDI : 17h00 à 18h30 · 15 et +

TARIF : Chaville / GPSO : 294€ • Extérieurs : 338€

ANIMATION : C. Mvondo

LIEU : Salle Expression MJC

DANSE CONTEMPORAINE

Technique et création. Une danse ouverte et créative, qui se nourrit des expériences et de la personnalité de chacun des danseurs, s'inspire d'autres formes d'art et d'autres cultures. Expérimenter ses sensations, le temps, l'espace, le poids et l'énergie.

MERCREDI : 16h30 à 17h45 · 9/11 ans

ANIMATION : A. Ryan

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 272€ • Extérieurs : 313€

DANSE MODERNE

Découvrir le corps, développer sa créativité, son expressivité, sa sensibilité. Les pas de base sont explorés dans tous les sens et sur tous les rythmes.

MERCREDI : 17h45 à 19h00 · 11/15 ans

ANIMATION : J. Aumaitre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 272€ • Extérieurs : 313€

AFRO HOUSE

Un savant mélange entre la musique house et la musique africaine. Mouvements de danse africaine sur un rythme soutenu.

VENDREDI : 19h00 à 20h00 · 15 ans et +

ANIMATION : S. Keita

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 181€ • Extérieurs : 216€





16 ANS ET +

DANSE MODERNE

Permettre de se découvrir soi-même, travailler sa technique, son expressivité, sa créativité.

MERCREDI : 19h00 à 20h15 · tous niveaux

ANIMATION : J. Aumaitre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 289€ • Extérieurs : 332€

DANSE MODERN'JAZZ

Acquisition d'une technique de base en danse jazz. Exercices techniques face au miroir, travail de synchronisation des mouvements, coordinations, isolations ... Travail d'une variation.

SAMEDI : 11h00 à 12h15 · tous niveaux

ANIMATION : J. Aumaitre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 289€ • Extérieurs : 332€

BARRE AU SOL TRADITIONNELLE

Atelier composé d'exercices d'assouplissement et de musculation vous permettant d'améliorer posture et tonicité du corps.

MERCREDI : 20h15 à 21h30 · tous niveaux

ANIMATION : J. Aumaitre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 254€ • Extérieurs : 292€

Activité accessible dans le Pass'Gym.

BARRE AU SOL DYNAMIQUE

Tout en musique, ce cours allie exercices au sol et à la verticale. Exécution tonique, musculation profonde avec un travail d'équilibre. Vous aborderez également la conscience du corps avec des temps de relaxation, de souplesse.

SAMEDI : 12h15 à 13h30 · tous niveaux

ANIMATION : J. Aumaitre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 254€ • Extérieurs : 292€

Activité accessible dans le Pass'Gym.

DANSES À DEUX

Ludique et facile à apprendre, rien de plus convivial que de partager ce plaisir à deux.

L'atelier sera orienté Rock'n Roll pour danser lors de toutes vos festivités ; nous vous proposerons également des ateliers toutes danses afin de maîtriser la valse incontournable lors d'un mariage, un cha cha ou une bachata pour les amateurs de danses latines et plus encore.

Alors, n'hésitez plus, en couple ou entre amis, venez apprendre ou vous perfectionner aux danses à deux.

JEUDI : 20h15 à 21h15 · Déb.

JEUDI : 21h15 à 22h15 · Inter.

ANIMATION : G. Righi

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 273€ • Extérieurs : 314€

SALSA CUBAINE

Cet atelier de salsa cubaine s'adresse aussi bien aux grands débutants qu'à ceux qui ont déjà des bases de salsa et qui cherchent à donner un style cubain à leur danse. Le but de cet atelier est de découvrir et partager la culture cubaine à travers sa musique et sa danse.

JEUDI : 20h15 à 21h15 · Déb.

JEUDI : 21h15 à 22h15 · Inter.

ANIMATION : N. Hubert

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 273€ • Extérieurs : 314€

AFRO HOUSE

Un savant mélange entre la musique house et la musique africaine. Mouvements de danse africaine sur un rythme soutenu.

VENREDI : 19h00 à 20h00

ANIMATION : S. Keita

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 181€ • Extérieurs : 216€

Activité accessible dans le Pass'Gym.

LE PASS' GYM/DANSE

INSCRIVEZ-VOUS À UNE DANSE ET AU PASS GYM !

TARIF : Chaville / GPSO : 493€ • Extérieurs : 592€

LE PASS 2 DANSES

PROFITEZ DE DEUX COURS DE DANSE TOUTE L'ANNÉE !

TARIF : Chaville / GPSO : 527€ • Extérieurs : 633€

ENFANTS 3-10 ANS

THÉÂTRE

Jouez la comédie : imaginez, inventez des histoires, des personnages, découvrez des textes.

Concentration, respiration, articulation, imagination, gesticulation et création seront au rendez vous !

MERCREDI : 9h30 à 10h15 · 5 ans

SAMEDI : 10h00 à 10h45 · 5 ans

TARIF : Chaville / GPSO : 201€ • Extérieurs : 241€

LUNDI : 16h45 à 17h45 · 8/10 ans

MERCREDI : 10h15 à 11h15 · 9/10 ans

MERCREDI : 11h15 à 12h15 · 6/8 ans

MERCREDI : 13h45 à 14h45 · 6/7 ans

MERCREDI : 14h45 à 15h45 · 9/10 ans

SAMEDI : 10h45 à 11h45 · 6/7 ans

SAMEDI : 11h45 à 12h45 · 8 ans

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ • Extérieurs : 253€

SAMEDI : 15h00 à 16h15 · 10/12 ans

TARIF : Chaville / GPSO : 272€ • Extérieurs : 326€

ANIMATION : C. Desage / A. Raingard / D. Barat

LIEU : Salle Activités MJC / Le CAF

JEUNES 11-18 ANS

THÉÂTRE

Travail du corps à travers un échauffement ludique. Exercices développant la concentration, la disponibilité, l'imaginaire. Improvisation, travail sur textes, notions de mise en scène.

LUNDI : 17h45 à 19h00 · 13/14 ans

LUNDI : 18h00 à 19h15 · 11/12 ans

LUNDI : 19h00 à 20h15 · 15 et +

MERCREDI : 15h45 à 17h00 · 11/12 ans

SAMEDI : 13h45 à 15h00 · 13/14 ans

SAMEDI : 15h00 à 16h15 · 10/12 ans

TARIF : Chaville / GPSO : 272€ • Extérieurs : 326€

ANIMATION : A. Raingard / D. Barat / C. Desage

LIEU : Salle Activités MJC / Le CAF

ADULTES 18 ANS ET +

IMPRO THÉÂTRALE

Vous avez envie de passer un bon moment en groupe ?

Vous allez apprendre à jouer et vous allez vous surprendre...

MERCREDI : 20h00 à 22h00 · Tous niveaux

ANIMATION : G. Richard

LIEU : Salle Activités MJC / Le Caf

TARIF : Chaville / GPSO : 317€ • Extérieurs : 364€

POÉSIE

INTERVENTIONS À HAUTE VOIX

Activité de création et d'édition de cahiers poétiques. Des numéros de revues et de recueils sont conçus et édités dans l'année. Possibilité d'abonnement ou de participation à l'atelier poétique.

ANIMATION : G. FAUCHEUX

TARIF : Participation à l'atelier poésie

Chaville/GPSO : 70€ • Extérieurs : 84€ + adhésion (12€)

Abonnement – Simple : 30€ / Associatif : 30€ / Soutien : 60€ / Etranger : 50€.



SOIRÉE SOUPE @ MJC de la vallée - février 2022

ENFANTS 3-10 ANS

LES PETITS PATOUILLEURS

Eveil et découverte des techniques artistiques : dessin, découpage, collage, sculpture, à base des formes simples selon un thème, d'après une photo ou en fonction de la saison sur différents supports : papier, carton, recyclage, avec les crayons, pastels, peinture au pinceau, à l'éponge, au doigt.

MERCREDI : 9h15 à 10h00 · 3/4 ans

ANIMATION : S. Juillard

LIEU : Salle Arts Plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 201€ · Extérieurs : 241€

DESSIN / PEINTURE

L'atelier pour découvrir en s'amusant ! Les couleurs en peinture, les pastels, les collages... Faites le plein de créativité ! Réalisations individuelles et collectives.

MERCREDI : 14h45 à 15h45 · 5 ans

ANIMATION : C. Barberi

LIEU : Salle Arts Plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ · Extérieurs : 253€

ATELIER « IL ÉTAIT UNE FOIS ... »

Dans un petit coin avec des coussins, les enfants écoutent tout d'abord un conte qui aborde des thématiques qui évoluent tout au long de l'année. Puis on vérifie ensemble que l'histoire à bien été comprise. L'enfant peut partager ses expériences, il exprime ses émotions tout en enrichissant son vocabulaire, et ses capacités de compréhension. Ensuite, il s'approprie l'histoire à travers une création. Dessin, colle, peinture... Il développe des aptitudes à utiliser des matériaux et outils de toutes sortes.

MERCREDI : 16h30 à 17h30 · 3/5 ans

ANIMATION : A. Jamault

LIEU : Espace Ados

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ · Extérieurs : 253€

ATELIER STREET ART

Et si l'on considérait le street-art comme un musée à ciel ouvert ? Il existe tellement de techniques artistiques dans la rue : bombes, peintures, collages, pochoirs, des dessins, des détournements d'objets, ... et puis c'est quoi au fond le street-art, si ce n'est l'art à portée de main qu'un passant va découvrir au détour d'une rue ... Les objectifs de cet atelier sont de permettre aux participants de découvrir différents artistes, acquérir différentes techniques artistiques, devenir acteurs et artistes au sein de sa ville et de son lieu de vie à travers des œuvres collectives.

SAMEDI : 13h30 à 14h45 · 8/12ans

ANIMATION : A. Jamault

LIEU : Salle Arts Plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 254€ · Extérieurs : 305€

SCULPTURE / MODELAGE

Réaliser une création en volume, une sculpture avec son imagination et des matériaux très variés, papier maché, pâte à sel, fil de fer, tissus, polystyrène, perles, bois, plastiques, objets de récup', les assembler pour des œuvres artistiques figuratives ou abstraites.

MERCREDI : 10h00 à 11h15 · 9/10 ans

TARIF : Chaville / GPSO : 254€ · Extérieurs : 305€

MERCREDI : 11h15 à 12h15 · 6/8 ans

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ · Extérieurs : 253€

ANIMATION : S. Juillard

LIEU : Salle Bricolage MJC

VOYAGE PLASTIQUE

Un voyage à travers les thèmes, prétexte à une exploration de possibles, pour vivre une année de créativité. Apprentissage des techniques et sensibilisation artistique (peinture, découpage, collage, modelage...).

MERCREDI : 15h45 à 16h45 · 7/9 ans

ANIMATION : C. Barberi

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ · Extérieurs : 253€

ARTSPLASTIQUES

Apprendre à regarder et créer à partir de documents : une œuvre, une photo, une sculpture, un mouvement artistique de l'Histoire de l'art et expérimenter des techniques graphiques : crayon, pastel, peinture, fusain, encre, collage, découpage, gravure, sculpture tout en développant son attention aux formes : proportions, anatomie, perspective pour exprimer son esprit créatif.

MERCREDI : 10h15 à 11h15 · 6/8 ans

MERCREDI : 11h15 à 12h15 · 9/10 ans

MERCREDI : 13h45 à 14h45 · 6/8 ans

SAMEDI : 10h30 à 11h30 · 6/8ans

SAMEDI : 11h30 à 12h30 · 9/12ans

ANIMATION : S. Juillard / E. Gherman / C. Barberi

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ · Extérieurs : 253€

CRÉER SON MANGA

Cet atelier vous propose d'apprendre à maîtriser les techniques élémentaires spécifiques à la création d'un Manga.

MERCREDI : 14h45 à 15h45 · 8/10 ans

ANIMATION : O. Mavon

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ · Extérieurs : 253€

CRÉER SA BANDE DESSINÉE (MANGA, COMICS, BD)

Qui n'a pas rêvé un jour de faire une bande dessinée ? D'inventer une histoire, d'en imaginer les décors et de créer les personnages qui en seraient les héros ! Cela est possible à conditions toutefois de suivre quelques étapes indispensables pour y parvenir. Cet atelier vous propose d'acquérir les bases nécessaires aussi bien sur le plan narratif (thème, scénario, personnages, ...) que technique (crayonnage, cases, bulles, ...) afin de créer votre Bande Dessinée, votre Comics ou votre Manga.

MARDI : 17h00 à 18h00 · 8/10 ans · Manga

Comics

MERCREDI : 13h45 à 14h45 · 8/10 ans · BD

ANIMATION : O. Mavon

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ · Extérieurs : 253€

NEW

ARTS PLASTIQUES ATELIER PARENT/ENFANT

A partir de 6 ans

Le déchet est devenu le matériau privilégié de nombreux créateurs contemporains et toutes les disciplines artistiques sont concernées. Dans cet élan, les ateliers « déchets d'arts » proposent une réflexion sur nos modes de consommation à partir du réemploi créatif d'emballages quotidiennement jetés, de papiers et de journaux, d'objets délaissés, détériorés, ou mis au rebut, de matériaux dévalorisés, de trouvailles de promenade...

SAMEDI : 14h45 à 16h00

ANIMATION : A. Jamault

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 340€ • Extérieurs : 408€ (le duo)

NEW

COURTS MÉTRAGES ANIMÉS

Différents ateliers pour une initiation ludique à la création de courts métrages animés pour les plus jeunes. Stop motion, 2D, papier découpé, pixilation.

MERCREDI : 13h45 à 14h45 • 8/10 ans

ANIMATION : C. Proudhon

LIEU : Salle Multimédia

TARIF : Chaville / GPSO : 221€ • Extérieurs : 265€

JEUNES 11-17 ANS

STYLISME ET CRÉATIONS TEXTILES

Créations de pièces uniques, qui vous ressemblent, grâce notamment à la customisation, la broderie et le dessin.

Acquisition des méthodes de couture et d'embellissement à travers des projets évolutifs.

MERCREDI : 17h00 à 18h30 • 11/16 ans

ANIMATION : C. Barberi

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 280€ • Extérieurs : 322€

CRÉER SA BANDE DESSINÉE (MANGA, COMICS)

MARDI : 18h00 à 19h00 • 12/15 ans Cf: 3-10ans

ANIMATION : O. Mavon

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 254€ • Extérieurs : 305€

COURTS MÉTRAGES ANIMÉS

MERCREDI : 14h45 à 16h00 • 11/14 ans cf ateliers scientifiques & ludiques p.23

ATELIER STREET ART

SAMEDI : 13h30 à 14h45 • 8/12ans Cf: 3-10ans p.16

ARTS PLASTIQUES

Dessiner, peindre, composer. S'exprimer et développer sa créativité en découvrant des artistes et des techniques.

ANIMATION : E. Ghertman

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

SAMEDI : 11h30 à 12h30 • 9/12 ans

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ • Extérieurs : 253€

ADULTES 16 ANS ET +

L'ATELIER RELIURE

Salle et matériel mis à disposition des adhérents. Les consommables sont à la charge des participants.

MARDI : 14h00 à 17h00

VENDREDI : 10h00 à 12h00

LIEU : Salle Bricolage MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 47€ • Extérieurs : 57€

ATELIER COUTURE

Vous souhaitez faire vos ourlets, monter une fermeture, créer un vêtement... Vous découvrirez la couture, le plaisir de coudre à la machine.

LUNDI : 19h00 à 21h00 • Tous niveaux

MARDI : 19h30 à 21h30 • Tous niveaux

MERCREDI : 19h30 à 21h30 • Tous niveaux

TARIF : Chaville / GPSO : 335€ • Extérieurs : 402€

MARDI : 9h00 à 11h30 • Tous niveaux

TARIF : Chaville / GPSO : 400€ • Extérieurs : 480€

ANIMATION : S. Alduy

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

ART FLORAL

Une fois par mois, retrouvez Sophie le temps d'un moment privilégié où vous réaliserez au gré des saisons et des fêtes de jolies compositions florales.

SAMEDI : 9h30 à 11h30 • 1 séance par mois

ANIMATION : S. Olie

LIEUX : Le Caf

TARIF unique : 269€

STAGES CRÉATIFS

Une fois par mois, venez retrouver Nina qui vous initiera à une discipline différente. Découverte, création, bonne humeur et récup' sont les maîtres mots de ces ateliers créatifs.

1 samedi par mois de 9h30 à 12h00

Tarif s : 20€ la séance – 3 séances 50€ €

Informations et inscriptions à l'accueil de la MJC

ENFANTS 1 -2 ANS

ÉVEIL MUSICAL

Atelier d'éveil parent / enfant en chanson. Partagez avec votre enfant sa découverte musicale et sa sensibilité.

SAMEDI : 11h00 à 11h30 · 1/2 ans

SAMEDI : 11h30 à 12h00 · 2/3 ans

ANIMATION : REC

LIEU : Salle Activités MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 165€** • Extérieurs : 198€

+ Adhésion obligatoire pour l'adulte 12€

ENFANTS 3-10 ANS

ÉVEIL MUSICAL

Les enfants explorent toutes les possibilités de jeu sur différents instruments. Une palette sonore leur permettra d'élaborer des séquences musicales.

MERCREDI : 9h30 à 10h15 · 5/6 ans

MERCREDI : 10h15 à 11h00 · 3/4 ans

SAMEDI : 9h30 à 10h15 · 3/4 ans

SAMEDI : 10h15 à 11h00 · 5/6 ans

ANIMATION : REC

LIEU : Studios MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 201€** • Extérieurs : 241€

PRATIQUES COLLECTIVES

Instrument au choix : basse, guitare, batterie et piano/clavier. Atelier d'1 heure. A partir de 8 ans. Tous niveaux.

► BATTERIE

LUNDI : 16h45 • MERCREDI : 14h45 • JEUDI : 17h00

► GUITARE/BASSE

LUNDI : 16h45 • MARDI : 17h00 • MERCREDI : 9h15 • 10h15

► CLAVIER/PIANO

MERCREDI : 10h15 • 11h15 • 13h45

ANIMATION : R. Laguzet / A. André / M. Terroy / P. Gauthé / J.C. Guiraud

LIEU : Studios MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 433€** • Extérieurs : 519€

Les horaires pourront être réaménagés au mois de septembre pour constituer des groupes homogènes.

ATELIER MULTI-INSTRUMENTS

Atelier idéal pour découvrir et pratiquer plusieurs instruments avant de s'orienter vers un atelier collectif (guitare, basse, batterie, piano).

MARDI : 17h00 à 18h00 · 7/9 ans

MARDI : 18h00 à 19h00 · 8/10 ans

MERCREDI : 11h15 à 12h15 · 7/9 ans

MERCREDI : 13h45 à 14h45 · 7/9 ans

JEUDI : 17h00 à 18h00 · 8/10 ans

ANIMATION : P. Gauthé / S. Terrat / A. André / J.C. Guiraud

LIEU : Studios MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 326€** • Extérieurs : 391€

LE LABO MUSICAL

L'atelier propose une découverte ludique de divers outils et techniques informatiques et leurs utilisation pour la création sonore et musicale.

MERCREDI : 13h45 à 14h45 · 8/10 ans

ANIMATION : S. Terrat

LIEU : Régie

TARIF : **Chaville / GPSO : 326€** • Extérieurs : 391€

NEW

JEUNES 11- 17 ANS

PRATIQUES COLLECTIVES

Instrument au choix : guitare, basse, piano/clavier, chant et batterie. Atelier d'1 heure. A partir de 11 ans. Tous niveaux

► BATTERIE

LUNDI : 17h45 • MARDI : 19h00 • JEUDI : 18h00

► GUITARE/BASSE

MARDI : 18h00

MERCREDI : 14h45 • 15h45 • 16h45

► PIANO/CLAVIER

MERCREDI : 14h45 • 15h45 • 16h45

► CHANT

MARDI : 18h00 • JEUDI : 19h00

ANIMATION : A. André / M. Terroy / J.C. Guiraud / P. Gauthé / Kshoo

LIEU : Studios MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 433€** • Extérieurs : 519€

Les horaires pourront être réaménagés au mois de septembre pour constituer des groupes homogènes.

ATELIER DE GROUPE ADOS

Vous souhaitez faire partie d'un groupe, faire des concerts, découvrir le jeu en groupe. Chaque semaine, un atelier d'une heure vous permet de répéter, accompagné par un intervenant.

LUNDI : 17h45 à 18h45

MERCREDI : 17h00 à 18h00

MERCREDI : 19h00 à 20h00

LIEU : Studios MJC

ANIMATION : A. André / Kshoo / P. Gauthé

TARIF : **Chaville / GPSO : 326€** • Extérieurs : 391€

ATELIER DE GROUPE + ATELIER D'INSTRUMENT : Chaville/GPSO : 191€ • Extérieurs : 233€ + prix atelier instrument.

ATELIER INDIVIDUEL

Pour perfectionner sa technique instrumentale ou vocale : guitare, basse, batterie, piano/clavier ou chant. Atelier de 30mn.

► BATTERIE OU GUITARE

MERCREDI : 18h00 • 18h30 • 20h00

► GUITARE

LUNDI : 18h45 • 19h15 • 19h45

MERCREDI : 12h15

► BATTERIE

LUNDI : 18h45 • 19h15

JEUDI : 19h00 • 19h30 • 20h00 • 20h30

► PIANO/CLAVIER

MERCREDI : 12h15 • 18h00 • 18h30 • 19h00 • 19h30

JEUDI : 18h00 • 18h30 • 19h00 • 19h30

► CHANT

MARDI : 17h30 • 19h00 • 19h30 • 20h00

MERCREDI : 18h00 • 18h30 • 19h00 • 19h30

JEUDI : 18h00 • 18h30 • 20h00 • 20h30

ANIMATION : Kshoo / A. André / M. Terroy / P. Gauthé / J.C. Guiraud / S. Terrat / R. Laguzet

LIEU : Studios MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 740€** • Extérieurs : 888€

ATELIER MAO

Apprendre à créer de la musique en utilisant l'outil informatique.

MARDI : 19h00 à 20h00

ANIMATION : P. Gauthé

LIEU : Studios MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 326€** • Extérieurs : 391€

ADULTES 16 ANS ET +

PRATIQUE COLLECTIVE GUITARE / BASSE

Atelier d'1 heure. A partir de 18 ans. Tous niveaux .

Mardi : 20h00 à 21h00

ANIMATION : A. André

LIEU : Studios MJC

TARIF : CHAVILLE / GPSO : 433€ • Extérieurs : 519€

ATELIER GROUPE ADULTES

Vous souhaitez faire partie d'un groupe, faire des concerts, découvrir le jeu en groupe. Chaque semaine, un atelier d'une heure vous permet de répéter, accompagné par un intervenant.

MARDI : 20h00 à 21h00

ANIMATION : A. André

LIEU : Studios MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 326€ • Extérieurs : 391€

ATELIER GROUPE + ATELIER D'INSTRUMENT :

Chaville/GPSO : 191€ • Extérieurs : 233€ + prix atelier instrument

ATELIER INDIVIDUEL

Cf p.18

CHORALE "FACILACHANTER"

Découvrez le chant autour d'un répertoire de variétés. Représentations prévues sur différents sites pour partager votre passion.

LUNDI : 20h15 à 22h15

ANIMATION : L. Monteyrol

LIEU : Salle spectacles

TARIF : Chaville / GPSO : 258€ • Extérieurs : 309€

LES STUDIOS DE RÉPÉTITION

La MJC propose trois studios de répétition insonorisés, équipés d'une sono et d'un backline complet ainsi que d'une régie d'enregistrement.

Tarifs + adhésion obligatoire

TARIF JOUR : 10h00 à 20h00 · 9€ / heure

TARIF SOIR : 20h00 à 22h00 · 12€ / heure

TARIF NUIT : 22h00 à 00h00 · 14€ / heure

• Musicien solo : 6€ / heure

(entre 10h et 20h puis tarif soir et nuit après 20h)

• Forfait annuel 2h hebdo : 700€

• Forfait 10 séances de 2h : 250€

*Réservations et renseignements à
studio@mjcdevallee.fr*



LES ACTIVITÉS DU PÔLE SOCIO-CULTUREL

LE PÔLE LUDIQUE

L'ESPACE LUDIQUE

Situé au premier étage de la MJC, cet espace dédié au plaisir de jouer, accueille des publics variés (écoles, familles, enfants, ...) au cours de la semaine et de l'année. Sa partie haute renferme une collection de plus de 1000 jeux, jouets, puzzles ...

L'équipe est à votre disposition pour vous faire découvrir la richesse et le plaisir du jeu et saura vous conseiller dans le choix des jeux qui correspondent le mieux à vos goûts et vos attentes.

Pour des raisons de sécurité et afin de vous offrir un accueil de qualité, l'accès à l'espace ludique est limité à 2 enfants de moins de 3 ans par adulte accompagnateur.

HORAIRES *Période scolaire*

Accueil Familles :

- mardi de 16h30 à 18h30

- vendredi de 16h30 à 19h

- samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h

Accueil Petite Enfance *(sur inscription)* :

vendredi de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45

Vacances scolaires

Renseignements à l'accueil ou sur le site de la MJC

Le Pôle Ludique organise plusieurs fois dans l'année des soirées jeux (de société, vidéo, ...). Gratuites et sans inscription, ces soirées sont ouvertes aux enfants à partir de 10 ans, aux ados, aux familles.

LES PASS LUDIQUES

Sur les horaires Familles et Petite Enfance, chaque personne souhaitant accéder à l'espace ludique doit être détenteur d'un pass ludique.

Les pass ludiques donnent la possibilité d'emprunter jusqu'à 3 jeux/jouets par famille pour une durée de 3 semaines.

LE PASS UNO

Le Pass Uno offre aux adhérents :

- l'accès à l'espace ludique aux horaires d'ouverture Familles
- l'accès à l'espace ludique aux horaires Petite Enfance *(uniquement sur le créneau horaire Petite Enfance choisi à l'inscription)*

TARIF ANNUEL PAR PERSONNE : 8 € (+12€ adhésion MJC)

LE PASS BOUTCHOU

Le Pass Boutchou offre aux adhérents :

- l'accès à l'espace ludique uniquement sur le créneau horaire Petite Enfance choisi à l'inscription

TARIF ANNUEL PAR PERSONNE : 4 € (+12€ adhésion MJC)

L'ACCUEIL PETITE ENFANCE

Le vendredi matin, l'Espace Ludique est spécialement aménagé pour l'accueil des enfants de moins de 3 ans et leurs accompagnants (assistantes maternelles, auxiliaires parentales, parents, grands-parents, ...). Chaque personne souhaitant accéder à l'espace ludique doit être titulaire d'un pass ludique et avoir préalablement choisi son créneau horaire lors de l'inscription.

Pour des raisons de sécurité et afin de vous offrir un accueil de qualité, l'accès à l'espace ludique est limité à 2 enfants de moins de 3 ans par adulte accompagnateur.

VENDREDI : 9h30 à 10h30 ou 10h45 à 11h45



ENFANCE - JEUNESSE

EN PLUS DES ACTIVITÉS

LA MAISON DES ENFANTS (INCLUSE DANS LES DISPOSITIFS JOURNÉE)

Au programme du mercredi : un projet d'accueil basé sur une pédagogie coopérative, favorisant l'autonomie des enfants, le droit à s'exprimer et à communiquer, l'initiative et la responsabilité. Au service de ce projet d'accueil, une équipe d'animation qui encadrera différents projets dans la maison, dans les différents espaces de la MJC (ludothèque, café associatif, patio, potagers des terrasses, etc)

TARIF ANNUEL : 90€

LA PASSERELLE

Le dispositif La Passerelle s'adresse aux **NEW** enfants du primaire, scolarisés à l'école P.Bert.

Les lundis, mardis et vendredis, un animateur de la MJC vient récupérer vos enfants à la sortie de l'école (16h30) pour les amener à leur activité à la MJC.

Pour les activités commençant après 16h45, les enfants seront accueillis par nos animateurs de la ludothèque jusqu'au début de leur activité

Dispositif gratuit sur inscription.

LES REPORTERS DE LA MJC

Laisse sortir le journaliste qui est en toi et mène les enquêtes d'investigation de ton choix pour constituer avec ton équipe un journal publié régulièrement à la MJC.

1 samedi par mois à 14h (*planning disponible à l'accueil*) • 10/12 ans

ANIMATION : Khalil ou Yann
Activité gratuite sur inscription

Réunion d'information samedi 24 septembre **NEW**

VACANCES SCOLAIRES

Sur chaque 1ère semaine des vacances scolaires nous accueillons les enfants en demi-journée ou journée sur des activités et stages artistiques, sportifs et ludiques.

Programmation et renseignement à l'accueil de la MJC tout au long de l'année

LES DISPOSITIFS JOURNÉE

LA TÊTE AUX PIEDS

CULTURE ET SPORTS AVEC LA MJC & L'ASLC
Dispositif permettant aux enfants de pratiquer une activité sportive avec l'ASLC sur une demi-journée (matin ou après-midi) le mercredi, et une activité à la MJC sur l'autre demi-journée. La pause méridienne se fait à l'école Anatole France, encadrée par les animateurs et animatrices du dispositif.

Tarif/enfant : Chaville : 700€ + cantine

Extérieurs : 840€ + cantine
(+supplément (100€) si inscription à un atelier musique
+ supplément (50€) si inscription à un atelier savants fous)

MERCREDI CIRQUE-MJC

CIRQUE ET CULTURE AVEC CIRKALMETOI
Dispositif permettant aux enfants (de 8 et 9 ans) de pratiquer une activité cirque le mercredi matin, et une activité à la MJC sur l'après-midi (hors vacances scolaires).

Tarif : 760€

(+supplément (100€) si inscription à un atelier musique
+ supplément (50€) si inscription à un atelier savants fous)





COURT MÉTRAGE ANIMÉ@ MJC de la Vallée - Mai 2022

LES LANGUES ATELIERS SCIENTIFIQUES & LUDIQUES

ENFANTS 3-10 ANS

ENGLISH PLAYTIME

Initiation / apprentissage ludique de l'anglais pour que l'enfant l'associe à une activité amusante suscitant son intérêt. Autour de chansons, histoires, jeux, les plus jeunes se familiarisent avec les sonorités anglaises. Acquisition de structures grammaticales simples pour les plus grands.

MARDI : 17h00 à 18h00 · Niv : CP
MARDI : 18h00 à 19h00 · Niv : CE1/CE2
MERCREDI : 11h15 à 12h15 · Petite section
MERCREDI : 13h45 à 14h45 · Niv : CP
MERCREDI : 14h45 à 15h45 · Ms / Gs
MERCREDI : 16h00 à 17h00 · Niv : CE1/CE2
TARIF : **Chaville / GPSO : 221€** · Extérieurs : 265€
ANIMATION : I. Edan
LIEUX : Salle Multimedia MJC / Salle Ados

JEUNES 11-17 ANS

ENGLISH PROJECT / CLUB ADOS

Du CM1 à la 4ème

Un club tout en anglais pour s'exprimer plus facilement, tout en montant des projets variés et amusants, voilà le programme de cet English Club ! 10 ateliers qui permettront d'enrichir son vocabulaire courant, tout en s'amusant.

Le club se tiendra de 10h00 à 16h00, repas sur place avec l'intervenante

TARIF : 40€ la séance / 360€ pour l'année

ANIMATION : B. De Palma

1 samedi par mois

Dates disponibles à l'accueil de la MJC

ADULTES 16 ANS ET +

CONVERSATION ANGLAISE

Cours de conversation anglaise avec vidéo, livres, magazines pour approfondir votre anglais parlé. Des cafés polyglottes en association avec l'AJC vous seront proposées au cours de l'année.

JEUDI : 14h00 à 15h30 · Avancé

JEUDI : 15h30 à 17h00 · Intermédiaire

ANIMATION : A. Chauvand

LIEU : Salle Multimédia MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 310€** · Extérieurs : 372€

ENFANTS 6-10 ANS

COURTS MÉTRAGES ANIMÉS

Différents ateliers pour une initiation ludique à la création de courts métrages animés pour les plus jeunes. Stop motion, 2D, papier découpé, pixilation.

MERCREDI : 13h45 à 14h45 · 8/10 ans

ANIMATION : C. Proudhon

LIEU : Salle Multimédia

TARIF : **Chaville / GPSO : 221€** · Extérieurs : 265€

SAVANTS FOUS

Bienvenue dans le laboratoire des savants fous, pour vivre des expériences amusantes. Des thèmes aussi variés que la chimie, la biologie, l'astronomie, la physique ou encore le corps humain n'auront plus de secret pour vous.

MERCREDI : 16h00 à 17h00 · 9/11 ans

MERCREDI : 17h00 à 18h00 · 6/8 ans

SAMEDI : 9h30 à 10h30 · 6/9 ans

ANIMATION : Savants fous

LIEU : Salle bricolage

TARIF : **Chaville / GPSO : 347€** · Extérieurs : 416€

LE CLUB GAMES FABRIK

Le club «GAME FABRIK» te propose un rendez-vous hebdomadaire pour fabriquer et programmer des jeux vidéos, construire tes propres accessoires de jeu à l'aide d'outils à commande numériques (impression 3D, découpeuse laser). Une bonne manière pour découvrir et questionner le monde du jeu vidéo !

JEUDI : 18h00 à 19h30 · à partir de 10 ans

ANIMATION : Betamakers

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 347€** · Extérieurs : 416€

CLUB D'ECHECS

Animation partagée entre l'apprentissage des techniques d'attaque et la pratique du jeu. Le but du jeu : l'échec et mat.

MERCREDI : 9h00 à 10h00 · 6/10 ans

Possibilité de rester jouer en autonomie de 10h à 11h15

TARIF : **Chaville / GPSO : 150€** · Extérieurs : 180€

ANIMATION : Le petit Roque

LIEUX : Salle Ados

JEUNES 11-14 ANS

COURTS MÉTRAGES ANIMÉS

Cet atelier propose d'aborder la création de courts métrages animés en différentes techniques de conception, réalisation et montage (audio, vidéo).

MERCREDI : 14h45 à 16h00 · 11/14 ans

ANIMATION : C. Proudhon

LIEU : Salle Multimédia

TARIF : **Chaville / GPSO : 263€** · Extérieurs : 315€

LES REPORTERS DE LA MJC

Laisse sortir le journaliste qui est en toi et mène les enquêtes d'investigation de ton choix pour constituer avec ton équipe un journal publié régulièrement à la MJC.

1 samedi par mois à partir de 14h · 10/12 ans

ANIMATION : Khalil ou Yann

Activité gratuite sur inscription

Réunion d'information samedi 24 septembre

SAVANTS FOUS

Cf. Savants fous (6-10ans)

MERCREDI : 16h00 à 17h00 · 9/11 ans

TARIF : **Chaville / GPSO : 347€** · Extérieurs : 416€

ADULTES 16 ANS ET +

LA MATINALE NUMÉRIQUE

Matinée dédiée aux échanges autour du numérique pour résoudre les petits soucis, réaliser des travaux personnels et rester en lien avec l'évolution des nouvelles technologies. Basée sur la convivialité, la matinale ambitionne aussi de produire publiquement des réalisations collectives.

MARDI : 9h30 à 12h00

ANIMATION : REC

LIEU : Le CAF

TARIF : **Chaville / GPSO : 211€** · Extérieurs : 253€

Possibilité d'inscription à une carte de 10 séances

ENFANTS 2 - 5 ANS

LES PETITS GALOPINS

Trampoline, escalier, pente, tunnel... Tout au long de l'année les enfants développent leur motricité, leur sociabilité, leur autonomie... Ils découvrent les joies des parcours psychomoteurs et les règles des jeux d'équipe, le tout dans un cadre ludique et sécurisant. Activité sans parents

JEUDI : 9h00 à 9h45 · 2 ans

ANIMATION : A. Jamault

LIEU : Salle Activités

TARIF : Chaville / GPSO : 201€ • Extérieurs : 241€

LES PETITS BOUGEURS

Grâce à des jeux et des parcours psychomoteurs votre enfant développe ses capacités motrices et relationnelles, son autonomie et apprend à s'adapter et à respecter les règles des jeux d'équipe.

MERCREDI : 8h45 à 9h30 · 3 ans

ANIMATION : A. Jamault

LIEU : Salle Activités

TARIF : Chaville / GPSO : 201€ • Extérieurs : 241€

PETITS CASSE-COU

Idéal pour développer sa coordination, son sens de l'équilibre. Rouler, ramper, grimper. Un vrai bonheur de pouvoir faire ce dont on a envie ! Activité sans parents.

SAMEDI : 9h00 à 10h00 · 4 ans

SAMEDI : 10h00 à 11h00 · 5 ans

ANIMATION : A. Jamault

LIEU : Salle Activités

TARIF : Chaville / GPSO : 211€ • Extérieurs : 253€

ADULTES 16 ANS ET +

LE PASS' GYM

LA GYM POUR TOUS, QUAND VOUS LE VOULEZ !

Activités douces ou dynamiques, vous pouvez varier les plaisirs quand vous voulez, autant de fois que vous le voulez dans la semaine. Un réel programme complet pour rester en forme toute l'année.

Chaville / GPSO : 279€ • Extérieurs : 309€

LOISIRS

VOLLEY-BALL

Pratique en équipes du volley-ball loisirs.

LUNDI : 20h30 à 22h00 · Volley en autonomie

JEUDI : 20h30 à 22h00 · Volley séance encadrée

ANIMATION : R. Dajoux (*uniquement le jeudi*)

LIEU : Gymnase Léo Lagrange

ZUMBA

La Zumba est un programme d'enchaînements de mouvements dansés avec des chorégraphies s'inspirant principalement de danses latines.

LUNDI : 10h00 à 11h00 · N. Mathieu

LUNDI : 19h00 à 19h45 · C. Jolivet

MERCREDI : 19h45 à 20h45 · C. Jolivet (Stretch 15min.)

SAMEDI : 10h00 à 11h00 · REC

ANIMATION : C. Jolivet/N. Mathieu

LIEU : Salle Expression

ZUMBA GOLD

Travail de la coordination et de l'équilibre avec des mouvements moins rapides qu'un atelier de Zumba et une chorégraphie facile à suivre.

MARDI : 9h45 à 10h45

ANIMATION : K. Fraioli

LIEU : Salle Expression

COURSE À PIED COACHÉE

Atelier associant la course à pied en groupe, à une préparation physique collective.

MERCREDI : 19h00 à 20h30

ANIMATION : AC. Ardaillon

LIEU : Bois de Chaville

CARDIO

CARDIO ATTACK / INTERVAL

Travail de coordination, séquences de gestes rapides en vue d'un renforcement musculaire. Cours intensif.

LUNDI : 19h45 à 20h45

ANIMATION : C. Jolivet

LIEU : Salle Expression

CROSS TRAINING

Il combine l'endurance cardiovasculaire et respiratoire, la force athlétique (puissance, force, vitesse), la concentration, la précision, la souplesse, l'agilité et l'équilibre.

MERCREDI : 19h00 à 19h45

ANIMATION : C. Jolivet

LIEU : Salle Expression

LIA (LOW IMPACT AEROBIC)

Cours alliant du fitness et de la danse sur des musiques très tendances. Exercices cardio, coordination. Cours dynamique.

LUNDI : 18h30 à 19h15

ANIMATION : M. Boucault

LIEU : Salle Expression

CARDIO-BOXE

Mouvements de boxe pieds/ poings, où vous pratiquez les mouvements dans le vide, le tout sur une musique dynamique..

MARDI : 9h à 9h45

JEUDI : 19h30 à 20h15

JEUDI : 12h00 à 13h00

ANIMATION : J. Alix / M. Hilaire

LIEU : Salle Expression

AFRO HOUSE

Un savant mélange entre la musique house et la musique africaine. Cours alliant des mouvements de danse africaine sur un rythme soutenu.

VENDREDI : 19h00 à 20h00

ANIMATION : S. Keita

LIEU : Salle Expression

NEW

HIIT

Activité sportive intense qui permet à l'organisme de brûler un grand nombre de calories en un temps record, mais surtout de continuer à en brûler pendant près de 24 heures. Les exercices sont variés et adaptés à vos objectifs. Ces exercices font travailler toutes les parties du corps mais ont un point commun : c'est de la cardio !

MARDI : 9h45 à 10h45 M. Hilaire
MERCREDI : 18h30 à 19h00 · C. Jolivet
ANIMATION : C. Jolivet / M. Hilaire
LIEU : Salle Expression MJC

NEW

PERCU FIT

Cet atelier cardio-renfo dynamique mixe renforcement musculaire, travail cardio ++ et danse, le tout en musique (rock, electro, RnB). Chaque mouvement est ponctué par des percussions de baguettes de batterie entre elles ou au sol. Très ludique, ce cours n'en est pas moins exigeant et tout les muscles du corps participent.

VENDREDI : 18h30 à 19h30
ANIMATION : A. Budillon
LIEU : Salle Expression

MUSCULAIRE

MARCHE ACTIVE

Activité de marche soutenue dans la forêt de Chaville, en groupe et en toute convivialité.

VENDREDI : 9h00 à 10h45
ANIMATION : N. Mathieu
LIEU : Bois de Chaville

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une marche propulsive qui se pratique avec des batons bien spécifiques. L'activité s'inspire du ski de fond. Elle est accessible à tous mais est plus intense et plus technique qu'une marche classique. Elle permet de tonifier le haut du corps, d'améliorer la condition physique générale et la coordination.

SAMEDI : 13h30 à 15h30
ANIMATION : M. Boucault
LIEU : renseignement à l'accueil de la MJC

BODY SCULPT

Renforcement musculaire en musique.
MERCREDI : 8h45 à 9h30 · M. Boucault
ANIMATION : M. Boucault
LIEU : Salle Expression

CUISSES ABDOS FESSIERS STRETCHING

Travail intensif de la ceinture abdominale et musculation dynamique des fessiers complété par des étirements.

LUNDI : 20h45 à 21h30
ANIMATION : M. Boucault
LIEU : Salle Expression

TCAF (TAILLE CUISSES ABDOS FESSIERS)

Travail intensif de la ceinture abdominale et musculation dynamique des fessiers et des cuisses.

LUNDI : 9h15 à 10h00 · N. Mathieu
JEUDI : 9h00 à 9h30 · M. Boucault
SAMEDI : 9h00 à 10h00 ·
ANIMATION : M. Boucault / N. Mathieu
LIEU : Salle Expression

PILATES

Méthode douce basée sur la respiration permettant de travailler les muscles profonds.

LUNDI : 19h15 à 20h00 · Niveau 2
LUNDI : 20h00 à 20h45 · Niveau 1
MARDI : 18h30 à 19h30 · Niveau 1
MERCREDI : 9h30 à 10h15 · Niveau 1
JEUDI : 9h30 à 10h15 · Niveau 2
VENDREDI : 11h00 à 12h00 · Niveau 2
SAMEDI : 9h45 à 10h30 · Niveau 1
ANIMATION : M. Boucault / J. Alix
LIEU : Salle Expression

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

C'est une séance complète d'intensité modérée pour entretenir son capital santé avec des activités diversifiées : stretching, habiletés motrices et renforcement musculaire global.

MARDI : 9h00 à 10h00 · Salle Atrium
ANIMATION : MT. Duclos
LIEU : Salle Atrium

BARRE AU SOL

Voir page13

CARDIO RENFO STRETCH

Atelier complet avec le cardio permettant d'améliorer ses capacités respiratoires, d'être moins essoufflé par la suite à l'effort, avec une adaptation individuelle, renforcement musculaire puis stretching.

VENDREDI : 9h00 à 10h30
ANIMATION : K. Fraïoli
LIEU : Salle Expression

FITNESS

BODY FORME

Cours dynamique alliant renforcement musculaire, exercices cardio, coordination stretch.

MARDI : 19h30 à 20h30 · M. Boucault
JEUDI : 18h30 à 19h30 · J. Alix
ANIMATION : J. Alix / M. Boucault
LIEU : Salle Expression

FITNESS CUBAIN

Cours alliant du fitness et de la danse sur des airs latinos.

JEUDI : 19h15 à 20h15
ANIMATION : N. Mathieu
LIEU : Salle Expression

FIT&ZEN

Cours de fitness chorégraphié s'inspirant de Tai-chi, yoga, pilates et stretching pour renforcer en profondeur et assouplir.

MARDI : 20h30 à 21h30
SAMEDI : 8h45 à 9h45
ANIMATION : M. Boucault
LIEU : Salle Expression

BIEN-ÊTRE

ATELIER ÉQUILIBRE

Améliorer ses capacités d'équilibre en statique et en dynamique avec des activités variées et adaptées aux capacités de chacun.

VENDREDI : 9h00 à 10h00

ANIMATION : MT. Duclos

LIEU : Salle Expression MJC

DAO YIN

Le DAO YIN est une succession de mouvements lents et harmonieux, accordés à la respiration qui guide l'énergie dans le corps.

LUNDI : 9h00 à 10h15

ANIMATION : S. Canova

LIEU : Salle Activités MJC

SOPHROLOGIE

Retrouvez l'harmonie corps-esprit. Gestion des émotions et du stress.

MARDI : 8h45 à 10h00

MARDI : 18h45 à 20h00

ANIMATION : E. Gruel-Charpentier

LIEU : Gymnase A. Halimi

RELAXATION

Méthode visant à obtenir une détente physique et morale.

MERCREDI : 10h00 à 11h15

ANIMATION : I. Goutard

LIEU : Gymnase Halimi

KINOMICHI - MOUVEMENTS BIEN-ÊTRE

Cette Pratique tend à adoucir la conscience corporelle à travers des mouvements qui dynamisent calmement par la souplesse propre à chacun.

JEUDI : 10h15 à 11h15

ANIMATION : J. Masson

LIEU : Salle Expression

GYM DOUCE

Un cours ludique ouvert à tous pour tonifier son corps, et améliorer sa coordination. A l'aide des ballons (le gros «Swissball» mais aussi parfois le petit ballon «paille»), les exercices font travailler de nombreux muscles posturaux pour maintenir la stabilité et l'équilibre. Les bienfaits : un ventre plus plat, un dos en pleine forme, des abdominaux renforcés en profondeur.

LUNDI : 10h00 à 10h45

ANIMATION : K. Fraioli

LIEU : Salle Expression

DOS ET POSTURE

Un cours fait d'étirements et de renforcements doux des muscles posturaux, en particulier du dos. Les postures proposées mélangent les techniques de l'entraînement fonctionnel (sans sauts), du pilates et du yoga. Tous sont proposés pour créer des contextes de déséquilibre, pour renforcer les muscles profonds et développer la stabilité du corps.

LUNDI : 9h00 à 10h00

ANIMATION : K. Fraioli

LIEU : Salle Expression

STRETCHING

Travail de contraction et d'étirement des muscles dans le but d'augmenter la souplesse.

MARDI : 10h45 à 11h30 · K. Fraioli

JEUDI : 10h15 à 11h00 · M. Boucault

VENDREDI : 10h45 à 11h30 · N. Mathieu

SAMEDI : 10h30 à 11h00 · M. Boucault

ANIMATION : M. Boucault / K. Fraioli / N. Mathieu

LIEUX : Salle Expression / Salle Activités

QI GONG

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise douce associant mouvements lents, exercices de respiration, de concentration et auto-massage.

MARDI : 10h15 à 11h30 · Salle Expression

MERCREDI : 19h00 à 20h15 · Salle Activités

ANIMATION : A. Miassedova

LIEUX : Salle Expression / Salle Activités

YOGA

Un vrai retour à soi pour améliorer force et souplesse, calmer son mental et se renforcer en profondeur. Au programme d'un cours : méditation, pratique des postures et relaxation. Plusieurs cours vous sont proposés : Hatha Yoga (*pratique traditionnelle assez douce et plutôt statique*), Vinyasa Yoga (*yoga créatif qui propose des postures en mouvement coordonnées au souffle*).

LUNDI : 11h00 à 12h15 · Vinyasa dynamique niv.2

LUNDI : 12h15 à 13h15 · Hatha Yoga / Vinyasa

MARDI : 10h15 à 11h30 · Hatha Yoga

MARDI : 19h45 à 21h00 · Hatha Yoga

VENDREDI : 10h30 à 11h45 · Hatha Yoga

VENDREDI : 17h30 à 18h30 · Hatha Yoga

VENDREDI : 19h30 à 20h30 · Vinyasa doux

ANIMATION : M. Christin / A. Budillon

LIEUX : Salle Activités / Salle Expression / Gymnase

A. Halimi

DO IN

Pratique de méditation assise traditionnelle d'origine japonaise. Des étirements, des mouvements simples, de l'auto-massage sont proposés afin de relâcher les tensions et améliorer la circulation de l'énergie vitale.

JEUDI : 9h00 à 10h15

JEUDI : 18h45 à 20h00

ANIMATION : J. Masson

LIEUX : Salle Expression / Salle Activités MJC

LES ATELIERS VISIOS

YOGA SPÉCIAL TÉLÉTRAVAIL

Un yoga hatha (statique) / vinyasa (dynamique) tous niveaux pour faire une pause dans la journée, mettre son corps en mouvement, prendre soin de son dos, décompresser, s'équilibrer. Idéal pour ceux qui télétravaillent, et tous ceux qui souhaitent s'ancrer et se renforcer en profondeur.

LUNDI : 12h15 à 13h15 · Hatha Yoga / Vinyasa

ANIMATION : A. Budillon

MORNING YOGA

Rien de tel que de commencer sa journée en prenant soin de soi. On réveille son corps en douceur, on recharge ses batteries, on commence la journée en fluidité et douceur, on prend conscience de notre état d'être et on s'accorde à notre ressenti pour toute la journée. Un yoga hatha (statique) / vinyasa (dynamique) adapté à tous les niveaux.

MERCREDI : 8h30 à 9h30 - Hatha Yoga / Vinyasa

ANIMATION : A. Budillon

LE + ACTIVITÉ UNIQUE

YOGA THÉRAPIE

Un yoga thérapeutique très doux et accessible à tous, qu'on soit en pleine forme ou qu'on ait des problèmes de santé. La yogathérapie donne les clés pour comprendre et agir vers un meilleur équilibre nerveux, mental, physique. Différents cycles sont proposés au cours de l'année: yoga du dos, yoga du ventre, lâcher prise, sommeil, confiance en soi, gestion des émotions...

MARDI : 18h30 à 19h45

ANIMATION : A. Budillon

LIEU : Salle Activités MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 194€ • Extérieurs : 233€

GYM ÉQUILIBRE

cf PASS GYM «BIEN-ÊTRE»

TARIF : Chaville / GPSO : 181€ • Extérieurs : 217€

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

cf PASS GYM «BIEN-ÊTRE»

TARIF : Chaville / GPSO : 181€ • Extérieurs : 217€

VOLLEY-BALL

Cf PASS GYM «LOISIRS»

TARIF : Chaville / GPSO : 194€ • Extérieurs : 233€

AFRO HOUSE

Cf PASS GYM «FITNESS»

TARIF : Chaville / GPSO : 181€ • Extérieurs : 216€

COURSE À PIED COACHÉE

Cf PASS GYM «LOISIRS»

TARIF : Chaville / GPSO : 194€ • Extérieurs : 233€

BARRE AU SOL

Cf PASS GYM «LOISIRS»

TARIF : Chaville / GPSO : 254€ • Extérieurs : 292€

CLUB RANDONNÉE

Découvrez Chaville et ses environs avec Anne-Cécile lors des stages de randonnées. Une fois par mois allez arpenter les chemins de la région en petit groupe.

1 samedi par mois de 14h00 à 17h00

Tarifs 18€ la séance - 3 séances 45€ - 9 séances 130€

Informations et inscriptions à l'accueil de la MJC

STAGES BIEN ÊTRE

Nous proposons au cours de l'année des stages bien-être. Une pratique alliant bien être, plaisir et approfondissement.

Informations et inscriptions à l'accueil de la MJC

CAFÉ ASSOCIATIF

NEW

Désormais, le café associatif vous est ouvert après vos ateliers de gym et loisir du matin !

En autogestion ou accueillis par un membre de l'équipe, venez profiter de ce lieu ouvert, convivial, où vous pouvez vous retrouver pour discuter, travailler, lire, boire un thé ou un café...

Wifi * Jeux de société * Bibliothèque/Troc de livres

Ouvert tous les matins de 09h30 à 12h30 sauf les mardis.



PASS GYM @ MJC de la Vallée



LE PÔLE ARTISTIQUE

Scène de musiques actuelles

Plus qu'une simple salle de concert, le 25 de la Vallée est un projet artistique autour des musiques actuelles. En plus d'une quarantaine de représentations alliant concerts d'artistes renommés ou amateurs, nous proposons tout au long de l'année de nombreuses actions artistiques en direction du public.

Une dizaine de groupes en résidence à l'année intervient également auprès des adhérents et en milieu scolaire pour partager leurs expériences artistiques. Des actions de sensibilisation et des journées thématiques sont organisées pour mieux découvrir l'univers de la musique.

Que vous soyez rock, rap, chanson, reggae... publics, musiciens, amateurs ou professionnels venez participer au projet du 25. Les studios et les salles vous sont ouverts !

La programmation artistique et culturelle se déroule de septembre à juin. Pour découvrir tous les spectacles et concerts de la MJC, consultez la plaquette trimestrielle disponible à la MJC ou sur notre site www.mjcdelavallee.fr.

CARTE CONCERTS

Valable à l'année et nominative, cette carte concerts fera de vous un privilégié !

Cette carte vous permet de bénéficier de :

- Tarifs préférentiels sur tous les spectacles de la saison 2022/2023
- 1 concert au choix gratuit sur la saison 2022/2023
- Vestiaire gratuit le soir des spectacles

TARIF: 15€ + adhésion 12€ pour l'année

PROGRAMMATION

Rendez-vous en septembre pour le premier concert de la saison. **Lofofora** investira la scène avec son métal-punk aux embruns groove.

Mi octobre, nous accueillerons **Animal triste** et **Mad Foxes** pour une ambiance rock.

Au mois de novembre, **Sanseverino** viendra nous présenter son projet rendant hommage à Béranger

En décembre, un concert rap underground avec **Dooz Kawa**.

Et toujours les soirées soupe, concerts amateurs dans le caf' ...

Toutes les infos et les réservations sont sur le www.mjcdelavallee.fr



TEAM BÉNÉVOLES @ 25 de la Vallée - mai 2022

L'ÉQUIPE DE LA MJC

LE BUREAU

PRÉSIDENT

Gérard Faucheux

VICE PRÉSIDENTE

Raoudha Bouzekri

TRÉSORIÈRE

Martine Dubos

SECRÉTAIRE

Nicolas Tardieu

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Anne-Louise Mesadieu, Loïc Noyelle-Billaud, El Ayachi Mellouk, Guillaume Gazaïgues, Lahoucin Oujabour, Fanette Boisot, Jean-Philippe Portelette

L'ÉQUIPE MJC

DIRECTION

Rémy Ardaillon

DIRECTION ADJOINTE

Nadia Caminade

COORDINATION DES ACTIVITÉS

Maëlyss Melet / REC

COORDINATION MUSIQUE ET ACTIONS

CULTURELLES

Laurent Jaulin

COORDINATION ET ANIMATION ENFANCE, JEUNESSE ET LUDOTÈQUE

Yann Perek
Khalil Rahoui
Audrey Pereira

PROGRAMMATION, COMMUNICATION ET BILLETTERIE

Lucile Delacavefer

RÉGIE GÉNÉRALE

Jean-Baptiste Voreux

et 55 intervenant(e)s d'activités.



LA MJC EN QUELQUES DATES

SEPTEMBRE						
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTOBRE						
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBRE						
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DÉCEMBRE						
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JANVIER						
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FÉVRIER						
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARS						
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AVRIL						
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAI						
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUIN						
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JUILLET						
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AOÛT						
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

REPRISE DES ACTIVITÉS PASS GYM

JOURS FÉRIÉS / FERMETURE MJC

REPRISE ET FIN DES DISPOSITIFS DU MERCREDI

REPRISE DES ACTIVITÉS POUR TOUS

VACANCES SCOLAIRES

FIN DES ACTIVITÉS

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Inscriptions jusqu'au mercredi 13 juillet et réouverture le lundi 29 août.

Inscriptions aux stages et vacances scolaires : tout au long de l'année, renseignements à l'accueil de la MJC.

LES PREMIERS RENDEZ-VOUS

- Forum des associations

Samedi 03 septembre 2022

Dans le parc de la mairie

- Début des activités :

Pass Gym : lundi 05 septembre

Bon d'essai dans la limite des places disponibles

Autres activités : lundi 12 septembre

Bon d'essai dans la limite des places disponibles

MJC DE LA VALLÉE au « 25 de la Vallée »
25 rue des Fontaines Marivel • 92370 CHAVILLE
Tél : 01 47 50 23 93 / direction@mjcdevallee.fr
www.mjcdevallee.fr

Rejoignez la MJC de la Vallée sur Facebook : *MJC de la Vallée*
& sur Instagram : *@25 de la Vallée*

DESIGN GRAPHIQUE · Lucile Delacavefer
IMPRESSION · Imprimerie Grillet

www.mjcdelavallee.fr

